Alimentation : décortiquez bien les étiquettes

Nutrition Quels ingrédients composent un produit ? Qu'est-ce qu'une estampille sanitaire ? Que garantit une date limite ? Ces informations et bien d'autres sont sur les emballages



Rien de tel qu'un coup d'œil averti aux étiquettes ! (Photos Philippe Arnassan)

La loi oblige l'industrie agroalimentaire à donner des informations telles que la composition, les ingrédients, le poids (net et égoutté pour les conserves), le nom du produit, le numéro de lot, la date limite, le nom et l'adresse d'un service client, le mode d'emploi ou de conservation selon le produit, l'origine. Des informations pas toujours compréhensibles, et des formulations souvent complexes… Aurélie Gazagne, chargée de prévention santé à la délégation varoise de la Mutualité française, nous propose une visite guidée dans l'étiquetage nutritionnel, en prenant la précaution de préciser : « Il est obligatoire et bien distinct de l'allégation nutritionnelle qui est facultative dans l'étiquetage et qui n'est souvent qu'un argument de vente …»

La liste des ingrédients

Elle est obligatoire. Il s'agit de tous les composants qui entrent dans la fabrication du produit alimentaire. Ils y sont présentés par ordre décroissant d'importance : le premier ingrédient nommé est celui qui est le plus important en quantité, et ainsi de suite.

Les additifs

Parmi les ingrédients, l'étiquette donne des indications comprenant un E majuscule suivi de chiffres. Il s'agit des additifs. Les principaux, commencent par E-100 (101, 102, 103...) sont les colorants, E-200 les conservateurs, E-300 les antioxydants, E-400 les émulsifiants, E-600 les exhausteurs de goût.

L'étiquetage nutritionnel

Il concerne toutes les informations relatives à la valeur énergétique et aux nutriments. « *Le kilo calorie (Kcal) est une unité de mesure qui correspond à 4,16 kilo joule (kJ). Un adulte a des besoins journaliers moyens autour de 2000 Kcal* », précise la spécialiste.

Le plus intéressant sur les emballages, c'est de regarder le taux de sucre (glucides) et le taux de graisse (lipides) pour 100g ou 100ml de produits, pour comparer les produits entre eux.

Si vous devez observer un régime pauvre en sel, regardez l'équivalence sel/sodium. Il faut multiplier le chiffre du sodium par 2,5 pour avoir son équivalent en sel. « *Le PNNS [1] recommande de ne pas dépasser 6 grammes de sel par jour. On est plutôt autour de 12 g dans nos habitudes alimentaires.* »

Les informations concernant les vitamines, les minéraux ou les micronutriments peuvent être précieuses, si l'on suit un régime ou si on est allergique à certains aliments. Dans les eaux minérales, le résidu à sec (exprimé en mg par litre à 180°) met en évidence les minéraux contenus. Plus il y en a, plus l'eau est minéralisée. Au quotidien, mieux vaut boire une eau à moins de 300mg/l à 180°. Les eaux fortement minéralisées (plus de 1500 mg de résidu à sec) sont déconseillées pour les bébés, et à consommer avec modération par les adultes.

Les œufs

Leur étiquetage indique un chiffre suivi de FR, qui signifie France. Le chiffre zéro correspond aux œufs bio, le chiffre 1 aux œufs de poules élevées en plein air, 2 pour l'élevage au sol, 3 pour l'élevage en batterie. « *L'emballage est parfois volontairement trompeur. Ainsi, même avec la photo d'un paysan sur la boîte, on peut avoir 3 FR, donc des œufs provenant d'un élevage en batterie, alors que l'image incite à penser l'inverse.* »

La date limite

Selon les produits il y a deux types de dates : La DLC ou date limite de consommation et la DLUO pour date limite d'utilisation optimale. La première indique « *à consommer jusqu'au…* ». Présente sur les produits périssables (viande, œufs, produits laitiers, plats cuisinés), elle est accompagnée de la température de conservation dans le réfrigérateur. Il ne faut pas consommer de denrées après leur DLC au risque d'une intoxication alimentaire. La seconde invite « *à consommer de préférence avant le …* ». Elle figure sur des denrées peu périssables (lait UHT, huile, conserves, sodas) et informe que, passée cette date, le produit risque de perdre en qualité. Ainsi, son goût et sa valeur nutritionnelle peuvent être altérés, sans qu'il devienne dangereux.

VÉRONIQUE GEORGES
vgeorges@nicematin.fr

1. Programme national nutrition santé.

Traçabilité aléatoire

L'estampille sanitaire
Délivrée par le service vétérinaire, cette marque ovale obligatoire pour tout produit d'origine animale (viande, charcuterie, lait et produit laitier) permet de connaître la provenance du produit, par exemple FR pour de la viande née, élevée et tuée en France. Les deux premiers chiffres suivant correspondent au département où se trouve l'abattoir ou l'usine. Les chiffres du milieu indiquent la commune, les derniers sont celui du numéro de l'abattoir ou de l'usine. S'il y a le logo viande de bœuf française ou viande de porc francaise c'est que l'animal est bien né, a bien été élevé et abattu en France.

Le code EMB
Il permet de connaître l'identité de l'emballeur ou de l'importateur lorsque son adresse ne figure pas en toutes lettres sur le produit. Sous certaines conditions, il peut remplacer le nom du fabricant lorsque la fabrication est sous-traitée. On trouve alors la mention « *Fabriqué par EMB xxxxx* » sur l'emballage. Le code emballeur est composé de la mention « EMB » suivie de cinq chiffres qui correspondent au code INSEE du département et de la commune. Il peut être complété par deux lettres désignant l'entreprise.

Le code barre
Bien que les trois premiers chiffres du code correspondent à un pays (300 à 379 pour la France), cela ne donne pas une information fiable en ce qui concerne l'origine. En effet, ils n'indiquent pas toujours le pays de production, il peut s'agir du pays où est situé le siège social de l'entreprise ou même l'un de ses sièges sociaux !



« *En résumé, l'estampille sanitaire, le code EMB et le code-barres ne peuvent pas être considérés comme des indicateurs fiables de l'origine d'un produit alimentaire. S'ils permettent de suivre une partie du circuit emprunté par les produits, ils ne donnent aucune garantie sur l'origine des matières premières entrant dans la composition des aliments* », conclut Aurélie Gazagne.

L'expert

Aurélie Gazagne
Diététicienne



« Se méfier des allégations »

« Les messages qu'on entend dans les publicités ou qui sont écrits sur les emballages, par exemple « riche en vitamines » ou « allégé en sucres » sont des allégations nutritionnelles. Très encadrées par la réglementation, ces informations sont intéressantes mais à prendre avec des pincettes pour deux raisons. D'abord parce qu'il n'y a aucun aliment miracle, l'important étant un équilibre alimentaire général. Ensuite, parce qu'il faut se méfier de ce qui n'est pas dit. Il est souvent trompeur de réduire un aliment à l'une de ses composantes nutritionnelles. Ainsi, un produit présenté comme « riche en calcium » peut être tout autant plein de sucres et de matières grasses... Il faut se méfier aussi quand l'étiquette indique huile végétale. Cela n'exclut pas l'huile de palme qui est une huile végétale, mais rien n'oblige l'industriel à le préciser. En général, quand il n'y a pas d'huile de palme dans le produit, c'est indiqué, car c'est un argument de vente. »